

Paderborn, den 13.01.2021

## **„Wenn Corona eine Krise auslöst... - Beratung auch und gerade jetzt“**

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern,

der verlängerte Lockdown stellt für uns alle eine Herausforderung dar. Das häusliche Arbeiten am PC, das enge Zusammensein mit der Familie, das Fehlen von Treffen mit Freunden/mit der Clique, die Angst vor einer Infektion – all das kann zu Stress oder Konflikten führen.

**Wir als Beratungsteam sind weiter für euch/für Sie da und freuen uns über jeden, der sich mit seinen Sorgen oder Fragen an uns wendet.**

Frau Schäfers (Schulsozialarbeiterin):

Mo bis Do von 8 bis 16 Uhr, Fr von 8 bis 12 Uhr

Mobil: 0151-68804331

Telefon: 05251-18898027

E-Mail: [sa.schaefers@paderborn.de](mailto:sa.schaefers@paderborn.de) oder [sschaef5@lspb.de](mailto:sschaef5@lspb.de)

Frau Dammaschke (Beratungslehrerin):

[bdammas1@lsbpb.de](mailto:bdammas1@lsbpb.de)

Frau Kemper (Beratungslehrerin):

[gkemper1@lspb.de](mailto:gkemper1@lspb.de)

Mit freundlichen Grüßen und den besten Wünschen für die kommende Zeit

das Beratungsteam

Frau Schäfers, Frau Dammaschke, Frau Kemper

**Auf der folgenden Seite finden sich noch ein paar Tipps zum Weiterleben und -lernen.**

## Hier noch ein paar Tipps zum Weiterleben und -lernen



- Lies die Corona-Nachrichten nur auf seriösen Seiten, z.B. von der Weltgesundheitsorganisation, Unicef oder großen deutschen Tages- und Wochenzeitungen, z.B. dem Spiegel. Zudem hat der Virologe Drosten einen Info-Podcast beim NDR.
- Finde jeden Tag (am besten abends vor dem Schlafengehen) drei Dinge, die an diesem Tag gut waren. Das können Kleinigkeiten sein ... Sei dankbar für diese schönen Dinge und versuche mit diesen Gedanken einzuschlafen.
- Mache anderen eine Freude. Verschicke an Familie oder Freunde ein nettes Bild oder eine Videobotschaft, dann können andere miterleben, was sich bei dir gerade so tut.
- Denke daran, dass wir in einem Land und zu einer Zeit mit sehr guten Möglichkeiten für Medizin und Versorgung leben. Historisch gesehen waren die Möglichkeiten noch nie so gut, um Krisen zu überstehen.
- Denke immer daran: All denen, die dir lieb und wichtig sind, geht es momentan genauso wie dir. Deshalb können viele dich gut verstehen und man kann sich im Gespräch näherkommen. Gemeinsame Erfahrungen verbinden auch.
- Hilf denen, die Hilfe brauchen. Vielleicht brauchen deine Eltern Unterstützung im Haushalt oder du kannst Freunden, die mit den Aufgaben nicht zurechtkommen, etwas erklären. Es ist schön, gebraucht zu werden, etwas Sinnvolles zu tun, und aus Krisen können wir gestärkt hervorgehen, wenn wir darin Solidarität erfahren.
- Tu deinem Körper etwas Gutes: Mach Sport ... Laufen, Radfahren (nicht in Gruppen), Fitness mit Videos oder Apps ... Auch eine gesunde Ernährung trägt zur Fitness bei.